

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH I PONADPODSTAWOWYCH

NA TEMAT: Jak rozpoznać symptomy depresji. Jak postępować w sytuacjach wykrycia zagrożenia zdrowia psychicznego u siebie, bądź u rówieśników”.

Uczestnicy:	Uczniowie klas VI-VIII szkoły podstawowej Uczniowie szkół ponadpodstawowych
Cele ogólne:	<ul style="list-style-type: none">• zdobycie wiedzy na temat depresji, jej przyczyn, najczęstszych objawów• zwrócenie uwagi na potrzebę analizowania samopoczucia swojego i innych osób• wskazanie możliwych ścieżek poszukiwania pomocy dla siebie lub innych osób• pozyskanie umiejętności pomagania rówieśnikom w sytuacjach trudnych
Potrzebne materiały	<ul style="list-style-type: none">• kartki• długopisy• link do filmu: Depresja młodzieńcza. Historia Amelii (https://www.youtube.com/watch?v=nwAPjLAOcbQ)
Czas trwania zajęć	45 minut

Wprowadzenie

Powiedz uczniom, że zajęcia, w których będą dziś uczestniczyć będą poruszały problematykę depresji wśród osób młodych. Wyjaśnij, że celem spotkania będzie zapoznanie ich z podstawowymi informacjami na temat tej choroby, jej przyczyn, objawów oraz sposobów pomocy osobom z depresją (może to dotyczyć uczniów, ale też bliskich osób)

Ćwiczenie 1

BURZA MÓZGÓW:

Zapisz na środku tablicy niedokończone zdanie: Depresja, to znaczy Poproś uczniów o jego uzupełnienie (powiedz uczniom, że chodzi o objawy, emocje, odczucia i myśli osoby z depresją) . Zanotuj wszystkie propozycje na tablicy.

Następnie odnieś się do podanych przez młodzież skojarzeń. Przekaż informacje o objawach depresji. Podkreśl, że depresja, choć jest obecnie pojęciem powszechnie używanym do określenia swojego gorszego samopoczucia, smutku, nie jest stanem krótkotrwałym i przejściowym, lecz chorobą wymagającą leczenia. Zwróć uwagę na różnicę między depresją a smutkiem (między innymi na depresję nie mają wpływu czynniki zewnętrzne, tzn. nie da się łatwo poprawić humoru osobie chorej). Podkreśl ,że wśród objawów depresji mogą się znaleźć zarówno obniżony nastrój, apatia, bezczynność, wycofanie z relacji ze znajomymi, ale też zachowania odwrotne – drażliwość, impulsywność, złość, wrogość. Zaznacz, że depresja może dotyczyć każdego, zarówno tych którzy mają wybitne wyniki w nauce, jak i tych, którzy radzą sobie w szkole nie najlepiej. Może dotyczyć zarówno popularnych uczniów, jak i tych, którzy stoją na uboczu. Powiedz o tym, że depresji mogą towarzyszyć dolegliwości fizyczne.

Ćwiczenie 2

QUIZ- FAKTY I MITY NA TEMAT DEPRESJI

Praca w małych – 4-osobowych grupach

Rozdaj w grupach kartki z wydrukowanymi zdaniami (załącznik nr 1 – FAKTY I MITY NA TEMAT DEPRESJI) . Poproś uczniów o zaznaczenie zdań prawdziwych i fałszywych w grupach. Po 5 minutach poproś, aby uczniowie podawali swoje wybory – czytaj zdanie i spytaj uczniów czy to prawda.

Komentuj każde zdanie, aby wszyscy uczestnicy mogli utrwalić sobie właściwą odpowiedź.

załącznik nr 1 - FAKTY I MITY NA TEMAT DEPRESJI

L.P.	ZDANIE	FAKT	MIT
1	Jeśli ktoś jest smutny , to znaczy że ma depresję		X
	KOMENTARZ PROWADZĄCEGO: Smutek jest jednym z objawów depresji, jednak jego występowanie nie jest wystarczającym kryterium do stwierdzenia depresji. Smutek jest emocją , którą możemy odczuwać w różnych sytuacjach w życiu.		

2	Dobrym sposobem na poprawienie nastroju jest alkohol		X
	KOMENTARZ PROWADZĄCEGO: Alkohol pozornie poprawia nastrój, ale jego działanie pogłębia objawy depresji. Od alkoholu łatwo się uzależnia w młodym wieku. Jest to szkodliwy sposób pomocy sobie w sytuacji depresji. Wymagana jest pomoc specjalisty.		
3	Chorzy na depresję mogą odczuwać między innymi takie objawy jak: kłopoty ze snem, zmęczenie, obniżenie koncentracji, nagły spadek lub przyrost wagi	X	
	KOMENTARZ PROWADZĄCEGO: To są objawy depresji .		
4	Nieleczona depresja sama przejdzie		X
	KOMENTARZ PROWADZĄCEGO: Depresja jest poważną chorobą i wymaga specjalistycznego leczenia . Leczenie może potrwać od kilku miesięcy do kilku lat.		
5	Jeśli ktoś nie ma zmartwień i kłopotów to nie zachoruje na depresję		X
	KOMENTARZ PROWADZĄCEGO: Depresja podobnie jak inne choroby może pojawić się niezależnie od tego, czy mamy jakieś kłopoty. Czasem chorują osoby, które w naszym odczuciu mają spokojne i szczęśliwe życie		
6	Skutecznym sposobem na leczenie depresji jest korzystanie z pomocy psychologa, psychoterapeuty	X	
	KOMENTARZ PROWADZĄCEGO: Depresja jest poważną chorobą i wymaga specjalistycznego leczenia .		
7	Wsparcie ludzi jest bardzo ważne dla osób doświadczających depresji	X	
	KOMENTARZ PROWADZĄCEGO: Obok specjalistycznego leczenia opieka i zainteresowanie ze strony bliskich osób- przyjaciół, rodziny jest bardzo ważnym czynnikiem wspomagającym leczenie.		
8	Na depresję można zachorować niezależnie od wieku	X	
	KOMENTARZ PROWADZĄCEGO: Depresja występuje zarówno u dzieci, jak i młodzieży czy dorosłych osób.		

9	Depresja wpływa na wszystkie obszary życia – nastrój , myśli, wygląd, zachowanie	X	
	KOMENTARZ PROWADZĄCEGO: Depresja często przejawia się w różnych obszarach życia osoby chorej		
10	Bogaci ludzie nie mają depresji		X
	KOMENTARZ PROWADZĄCEGO: Depresja podobnie jak inne choroby może pojawić się niezależnie od tego, czy mamy jakieś kłopoty. Czasem chorują osoby, które w naszym odczuciu mają spokojne i szczęśliwe życie		

Ćwiczenie 3

Prowadzący wyświetla filmik – historię nastoletniej Amelii, która zmagająca się z depresją. Film dostępny na YouTube: Depresja młodzieńcza. Historia Amelii (<https://www.youtube.com/watch?v=nwAPiLAOcbQ>) lub inny ze strony : www.forumprzeciwdepresji.pl

a) Po obejrzeniu filmu zaproponuj , aby uczniowie zastanowili się ,jak można pomóc sobie, gdy odczuwamy niepokojące objawy.

Przykładowe formy pomocy:

- powiedz o tym, co się z Tobą dzieje bliskiej osobie dorosłej – rodzicom, wychowawcy, pedagogowi / psychologowi szkolnemu
- otaczaj się bliskimi rówieśnikami- nie rezygnuj z kontaktów z nimi nawet wówczas, gdy wydaje Ci się, że inni nie są w stanie Ciebie zrozumieć . To może być tylko Twoja obawa
- zgłoś się do specjalisty- psychologa, lekarza psychiatry- ich pomoc jest niezbędna w leczeniu depresji – powiedź o tym, że często osoby z depresją powinny brać leki – że są one konieczne do wyleczenia choroby. W niektórych przypadkach lekarz zaleca pobyt szpitalny- to niejednokrotnie konieczny sposób postępowania

b) Poproś, aby uczniowie zastanowili się jak pomóc osobie znajomej wówczas , gdy widzą , że dzieje się z nią coś złego. Co można zrobić , do kogo się zwrócić o pomoc.

Przykładowe formy pomocy:

- Zaoferowanie pomocy wprost. Przekazanie bliskiej osobie, że chce się być dla niej wsparciem, dać poczucie, że nie jest sama.
- Zachęcanie do opowiedzenia o swoich uczuciach nauczycielowi, rodzicom, innym dorosłym zaufanym osobom
- Opowiedzenie dorosłej zaufanej osobie o tym, że ktoś inny ma problem
- Wysłuchanie osoby z trudnościami bez narzucania swojej opinii

Następnie poproś , aby uczniowie w dwóch grupach zastanowili się : grupa I- nad wypowiedziami, które będą wspierające dla osób z depresją oraz grupa II- nad wypowiedziami , których nie należy mówić takiej osobie, ponieważ może poczuć się zraniona, niezrozumiana. Poproś, aby przedstawiciele grup odczytali zebrane zdania.

Odnieś się do zebranych wypowiedzi i podaj propozycję zdań sugerowanych przez specjalistów. Powiedz do uczniów co zdaniem specjalistów ułatwia , a co utrudnia podjęcie kontaktu z osobą w depresji

ZDANIA WSPIERAJĄCE	ZDANIA NIWSPIERAJĄCE
Jestem, czy chcesz porozmawiać?	Idź na spacer, przejdzie ci
Wydaje mi się, że jesteś smutny. Mogę z tobą побыć .	Wybiegaj się
Możemy razem poszukać pomocy	Weź się za robotę
Jestem przy tobie	Nie masz powodu do narzekania
Widzę, że cierpisz	Szukasz problemów tam, gdzie ich nie ma
Możesz na mnie liczyć	Ogarnij się , weź się w garść
Co mogę dla ciebie zrobić?	Będzie dobrze (bez wskazania sposobu pomocy)
Widzę, że coś cię trapi	Masz wszystko, czego jeszcze chcesz
Wygląda na to, że jest ci ciężko	Mnie też nie jest lekko

Przełącz wszystkim uczestnikom warsztatu informacje o możliwych adresach i telefonach instytucji udzielających wsparcia i pomocy młodzieży:

Ważne miejsca w Częstochowie:

- Zespół Poradni Psychologiczno- Pedagogicznych PPP PÓŁNOC
Częstochowa ul. Kosmowskiej 5 tel. 739 212 739 lub 34 362 24 24
- Zespół Poradni Psychologiczno- Pedagogicznych PPP POŁUDNIE
Częstochowa ul. Łukasińskiego 40 tel. 533 300 966 , 533 300 136 lub 34 363 25 50
Poradnia online na stronie www. Zespołu Poradni Psychologiczno- Pedagogicznych
- Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci Częstochowa Wojewódzki Zakład Opieki
Zdrowotnej nad Matką, Dzieckiem i Młodzieżą ul. Sobieskiego 7a
- STREFA MEDYCyny ul. Drogowców 12 tel. 885 877 866

Ważne telefony :

- Bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży i rodziców tel. 800 080 222 telefon pracuje CAŁODOBOWO!
- Młodzieżowy telefon zaufania 192 88 (czynny od 15.00 do 19.00)
- Młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie 22 635 93 92 (piątek godz. 16.00 do 20.00)
- ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania tel. 22 484 88 01.
- Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży tel. 116 111 czynny codziennie.
- Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” tel. 800-120-002, telefon pracuje CAŁODOBOWO!
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12 czynny od poniedziałku do piątku od 8.15 do 20.00.

ZAKOŃCZENIE

Ze względu na trudną tematykę zajęć (przygnębiającą) zaproponuj na zakończenie ćwiczenie, które podniesie nastrój jego uczestnikom

Napisz na karteczce co najmniej jedną informację dobrą dotyczącą osoby po Twojej prawej stronie. Przekaż jej tą karteczkę.

Przydatne informacje dla nauczycieli:

1. Rówieśnicza interwencja kryzysowa. Tomasz Bilicki (film)
 2. Rówieśnicza interwencja kryzysowa PDF- konspekt
 3. Dół czy depresja? Zaburzenia lękowe i nastroju w okresie dorastania- Michał Pozdał - film
- załącznik nr 1 - FAKTY I MITY NA TEMAT DEPRESJI

L.P.	ZDANIE	FAKT	MIT
1	Jeśli ktoś jest smutny , to znaczy że ma depresję		
2	Dobrym sposobem na poprawienie nastroju jest alkohol		
3	Chorzy na depresję mogą odczuwać między innymi takie objawy jak: kłopoty ze snem, zmęczenie, obniżenie koncentracji, nagły spadek lub przyrost wagi		
4	Nieleczona depresja sama przejdzie		
5	Jeśli ktoś nie ma zmartwień i kłopotów to nie zachoruje na depresję		
6	Skutecznym sposobem na leczenie depresji jest korzystanie z pomocy psychologa, psychoterapeuty		
7	Wsparcie ludzi jest bardzo ważne dla osób doświadczających depresji		
8	Na depresję można zachorować niezależnie od wieku		
9	Depresja wpływa na wszystkie obszary życia – nastrój , myśli, wygląd, zachowanie		
10	Bogaci ludzie nie mają depresji		